

Rezept

Erbsen-Möhren-Reis

Ein Rezept von Erbsen-Möhren-Reis, am 28.06.2026

Zutaten

250 g Basmatireis	1 Möhre
½ kleine weiße Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 EL Öl	1 TL Hühnerbrühe (Instant)
½ TL Salz	100 g TK-Erbsen
1 Stängel Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal, 4 g F, 7 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Den Reis in einem Sieb abbrausen, bis das Wasser klar abläuft. Dann in einer Schüssel mit 500 ml heißem Wasser übergießen und 15 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Möhre putzen, schälen und klein würfeln. In einer Schüssel mit 250 ml heißem Wasser übergießen und in 15 Min. weich werden lassen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen, mit 300 ml Wasser im Blitzhacker oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen.
4. Den Reis in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Reis darin unter Rühren in 5 Min. goldgelb braten. Zwiebel-Knoblauch-Mischung und Brühe dazugeben, salzen.
5. Die Möhre in ein Sieb abgießen. Möhre und Erbsen unter den Reis mischen und zugedeckt 20 Min. köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Den Reis 5 Min. ruhen lassen.
6. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken und über den Reis streuen. Der Erbsen-Karotten-Reis passt als Füllung für Tacos oder als Beilage zu gegrilltem Fleisch, Fleischbällchen (Albondigas) und Fisch.